



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده داروسازی و علوم دارویی

پایان نامه دکترای عمومی داروسازی

عنوان:

بررسی ارتباط بین کیفیت رژیم غذایی و کارایی حافظه، کیفیت خواب و سلامت روان در دانشجویان

توسط:

سارادخت پورنامداری

استاد راهنما:

دکتر فاطمه دباغ زاده



Kerman University of Medical Science

Faculty of Pharmacy

Pharm.D Thesis

Title:

Evaluating the association between diet quality and memory performance, sleep quality and mental health in university students

By:

Saradokht Pournamdari

Supervisor:

Dr. Fatemeh Dabaghzadeh

خلاصه فارسی

مقدمه: افسردگی، اضطراب، اختلالات خواب و حافظه از مشکلات رایج دانشجویان است. همچنین کیفیت رژیم غذایی اثر مستقیم بر کیفیت خواب، حافظه، افسردگی، اضطراب و استرس دارد. هدف از این مطالعه، بررسی ارتباط بین دریافت ریزمغذی ها و درشت مغذی ها و عملکرد حافظه، کیفیت خواب و سلامت روان در دانشجویان بود.

روش ها: در این مطالعه مقطعی، ۱۹۷ دانشجو از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان انتخاب شدند. بسامد مصرف خوراک آن ها در یکسال گذشته، حافظه ی گذشته نگر، حافظه ی آینده نگر، کیفیت خواب و سلامت روان این افراد به ترتیب توسط پرسشنامه ی سنجش کیفیت خواب پیتزبرگ و پرسشنامه ی بسامد خوراک، پرسشنامه ی ارزیابی حافظه گذشته نگر و آینده نگر، پرسشنامه Nutritionist و SPSS۴ افسردگی، اضطراب و استرس-۲۱ ارزیابی شد. اطلاعات حاصل از پرسشنامه ها در نرم افزارهای ۲۰۰۵ وارد و محاسبات آماری مربوطه انجام شد. نتایج حاصل بر اساس میانگین \pm انحراف معیار گزارش و در سطح معنی داری با ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. $p\text{-value} \leq$

و بیوتین و ریزمغذی های کلسیم، منیزیم، آهن بر کیفیت خواب دانشجویان موثر بودند؛ و **یافته ها:** نتایج نشان دادند که ویتامین های و فولات و ریزمغذی روی اثر معکوس بر اختلالات حافظه داشتند. بررسی ها نشان داد که رابطه ی بین B_6 ، B_{12} ویتامین های (به جز بیوتین)، سلنیوم و منیزیم معکوس بوده؛ و رابطه ی B، ویتامین های گروه A اضطراب دانشجویان و میزان دریافتی ویتامین نیز عکس بود. B_{12} و A و رابطه ی بین استرس و ویتامین های B_{12} بین افسردگی و ویتامین

کیفیت خواب و سلامت **نتیجه گیری:** از آن جایی که ریزمغذی ها و ویتامین های زیادی در حافظه ی گذشته نگر، حافظه ی آینده نگر، روان اثرگذارند، از آن ها به عنوان مکمل های دارویی در این ارتباط می توان

استفاده کرد.

واژه های کلیدی: رژیم غذایی، عملکرد حافظه، سلامت کیفیت خواب روان، دانشجویان

English abstract

Introduction: Depression, anxiety, sleep disorders and memory impairment are common problems in university students. Also quality of diet has direct effect on sleep quality, memory, depression, anxiety and stress. The aim of this study was to evaluate the effect of micronutrients and macronutrients on memory performance, sleep quality, depression, anxiety and stress of students.

Methods: In this cross sectional study, 197 participative students' food intake, memory performance, sleep quality, depression, anxiety and stress were evaluated by food frequency questionnaire, Prospective and Retrospective Memory Questionnaire, Pittsburgh Sleep Quality Inventory and Depression Anxiety Stress Scales-21. The information obtained from Questionnaires were imported to and statistical calculations were carried out using SPSS 20 and Nutritionist 4 softwares. The results were reported as Mean \pm SD and they were analyzed and assessed at the significance level of p-value \leq 0.05.

Results: The results showed that vitamin C and biotin and micronutrients such as calcium, magnesium, iron and zinc affected the students' sleep quality; and vitamins B₁, B₆ and folate and micronutrient zinc had a inverse correlation with memory impairment. A reverse correlation was found between students' anxiety and intake level of vitamin A, vitamin B group (except biotin), selenium and magnesium; in addition, the correlation between depression and vitamin B₁₂ and between stress and vitamin A and B₁₂ was inverse too.

Conclusion: Since various vitamins and micronutrients influenced memory performance, sleep quality, depression, anxiety and stress, they can be used as supplementary remedies in this regard.

Keywords: Diet Quality, Memory Performance, Sleep Quality, Mental Health, University Students.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
دانشکده داروسازی

بایان نامه خانم سارا دخت پورنامداری دانشجوی داروسازی ورودی ۹۲ به شماره : ۱۰۸۵

تحت عنوان:

"بررسی ارتباط بین کیفیت رژیم غذایی و کارایی حافظه، کیفیت خواب و سلامت روان در دانشجویان"

استاد راهنما:

۱- دکتر فاطمه دباغ زادم

هیئت محترم داوران به ترتیب حروف الفبا:

۱- دکتر زهره عقابیان
۲- دکتر ناعمه نیک ورز

در تاریخ ۹۸/۰۳/۰۴ مورد ارزیابی قرار گرفت و با نمره (با عدد) ۱۸,۹۴
(با حروف) هجده و نود و سه درصد تصویب رسید.

دکتر یعقوب پورشجاعی
رئیس اداره بایان نامه

دکتر محمود رضا حدادی
رئیس دانشکده

